

# Cenas offline

Hay algunos momentos en los que los dispositivos están de más, y la cena es uno de ellos. Esta es la idea de [Common Sense](#), una organización que se dedica promover que los niños y las familias de hoy puedan navegar en el mundo digital. Ofrecen artículos e información para padres y educadores, ideas de sentido común, como su nombre indica.

Su iniciativa, *#Devicefreedinner*, busca concienciar a los padres de la importancia de compartir el tiempo de la cena y de dedicar la atención completamente a la familia y a los hijos. Sin móviles. En el spot, una madre y tres niños están sentados a la mesa cenando y discutiendo sobre lo mucho que echan de menos a su padre. De pronto les interrumpe su padre, Will Ferrell, para pedirles que se callen y que él pueda hacerse una selfie con un filtro de gato. El mensaje es que muchas veces incluso los niños saben que hay cosas que no se deben hacer durante la cena, pero los padres no.

Common Sense muestra algunos datos alarmantes en su último reporte: el uso diario de móviles en niños de menos de 8 años es 10 veces más alto que en 2011. El reporte también muestra que los niños pasan un promedio de 2,19 horas diarias frente a las pantallas. De ese tiempo, 48 minutos son de móvil, un aumento significativo de los 5 minutos que pasaban frente al móvil en 2011. Este drástico aumento tiene un impacto profundo en los niños y en las familias, ya que los dispositivos móviles, a diferencia de la televisión, contienen el poder de un ordenador, un teléfono y una cámara, y todo eso cabe en el bolsillo del pantalón. Esto fomenta que se incrementen los niveles de distracción y potencialmente se aumente la adicción.

Hasta aquí nada nuevo, todos hemos escuchado de los riesgos de la tecnología. Pero quizá sea eso precisamente lo que está causando una vaga ansiedad en los padres: reconocen que un uso desmedido de la tecnología no es bueno, pero los niños quieren las pantallas y no queremos que las tengan. Y sin embargo muchas veces estamos adictos a ellas. En este sentido, y para aliviar un poco la ansiedad que esta situación puede causar, implementar iniciativas concretas puede ayudar a que las familias generen hábitos saludables y balanceados de interacción con la tecnología. ¿Un buen ejemplo? Una cena sin móviles.